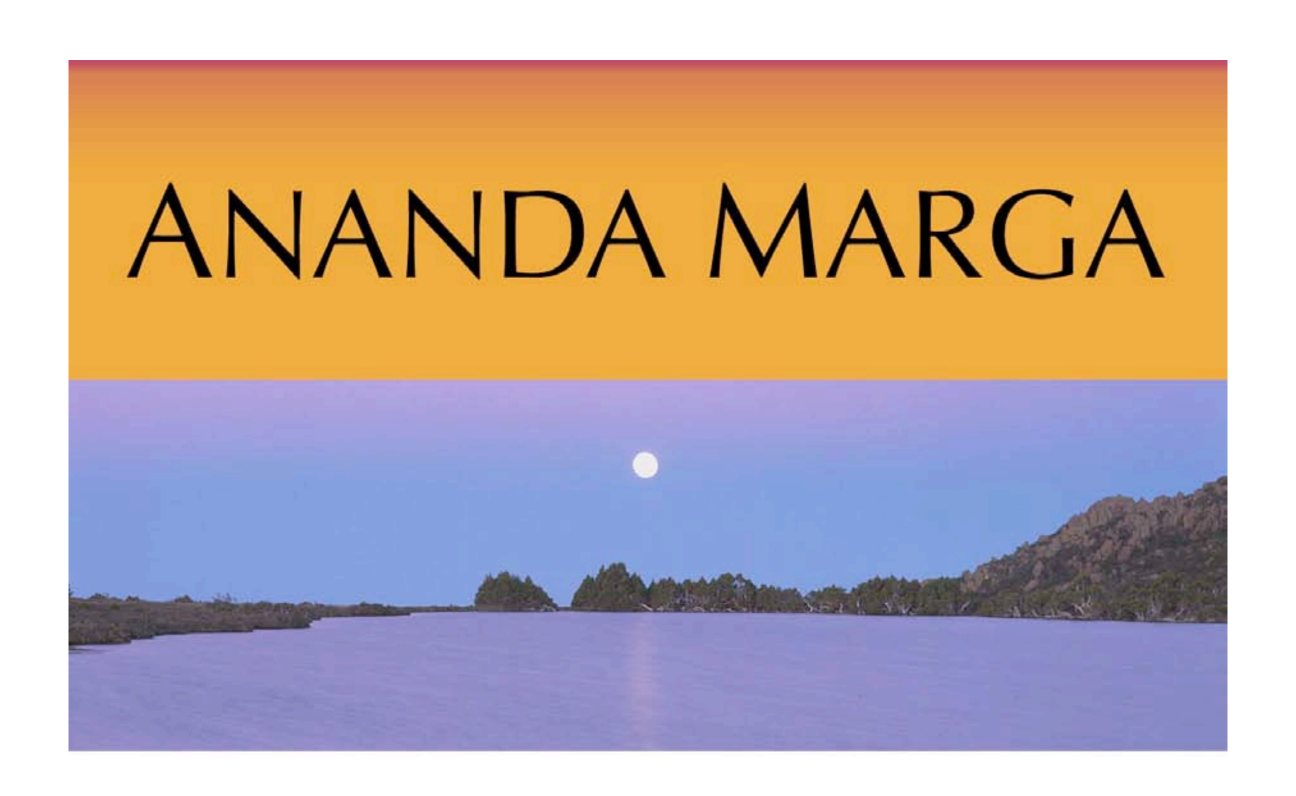
# 阿南達瑪迦 ： 喜悅之路






# 阿南達瑪迦
# 喜悅之路

編輯：Ác. Guńamuktánanda Avt.
中譯：Vanii Wu


阿南達瑪迦出版社
阿南達瑪迦推廣協會（中央）


www.chinese.anandamarga.org

# 目錄

# 介紹

阿南達意指「喜悅」，而瑪迦意指「道路」。
因此，阿南達瑪迦意指「喜悅之路」。

喜悅是無限的快樂。這是人類的基本渴望。「眾生內在對無限皆有渴望。」我們永遠不會對有限事物感到滿足。它們可能給予我們暫時的快樂，但是不是持久的滿足。有限的客體只能給予暫時而有限的快樂。只有無限的快樂會滿足我們。因此，我們要如何達到它呢？這可以藉由擴展我們對無限的意識，把我們個體的有限體驗轉換成無限的宇宙體驗：無限的快樂；完美的和平與滿足－喜悅。

阿南達瑪迦是一個可以讓我們從事鍛鍊的系統名稱。它是許多技巧和鍛鍊中的最佳選擇，可讓我們完全經歷到無限和平與快樂－即「自我了悟」。它是一種理念和生活之道；是一種有系統及科學的過程，實現人類所有的需求：身體的、心理的和靈性的需求。它是向內的、直覺的鍛鍊；這些技巧從個人衛生到瑜伽體位法；從社會服務到靜坐。它的目標是人類的全面提昇，個體和集體在人類存在的所有層面：個體、社會、經濟、智力以及靈性層面。它完全呼應了人類的渴望與熱望。

阿南達瑪迦作為一個全球組織，在世界各國幾乎都有設置中心。它的活動包含對人類、動物、植物和整個星球的廣泛計劃。例如瑜伽和靜坐中心、學校、兒童之家、食物分配中心、災難救援、醫療中心和社區發展計劃。強調滿足當地人民的需求並且協助他們為所有人的繁榮開發他們個人和社會的資源。

阿南達瑪迦的哲學是宇宙主義。它是一種包羅萬象的觀點，視上帝為一無限的至上意識，這宇宙的眾生皆是宇宙家庭中的一份子。

它承認存在的靈性和世俗層面之間需要一個平衡，不忽略其中之一。因此，阿南達瑪迦的格言是「為了自我了悟和宇宙福祉」。

# 梵文發音簡介

阿南達瑪迦的鍛鍊和哲學所使用的梵咒和術語是梵文。梵文發音的簡介如下：

- a的發音同「us」的「u」
- á的發音同「father」的「a」
- i的發音同「bit」的「i」
- ii的發音同「beet」的「ee」
- u的發音同「put」的「u」
- ú的發音同「boot」的「oo」
- e的發音同「net」的「e」
- ae的發音同「made」的「a」
- o的發音同「top」的「o」
- ao的發音同「owl」的「o」
- ḿ的發音同「sing」的「ng」（例如Saḿskrta這個字的ḿ，而不是Sanskrit這個字的i）
- 發ṇ的音時，使用喉嚨後部的鼻音
- 發t́ , d́, ń的音時，舌頭抵在口腔頂端
- c的發音同「child」的「ch」
- ph的發音同「father」的「f」
- sh的發音同「she」的「sh」
- 「h」後面的子音都是送氣音（例如ha後面的子音）
- ś的發音介於「sh」和「s」之間
- y置於字首的發音同「j」，置於字中或字尾的發音同「ia」
- v置於字首的發音同「v」，置於字中的發音同「w」
- jiṇá的發音同「gya」，如同jiṇána（發音為「gyána」）

# 上師

梵文Guru意指「驅除心靈中無知黑暗的人」。雖然今日的世界用字不嚴謹，但它最深奧的意義是指一位開悟的靈性導師；一位有能力帶領他人行走在開悟路上的人。事實上，上師就是至上本體、宇宙本體。至上本體字面意指「自身偉大而且能使他人偉大的」。至上本體完全顯現為上師。他是所有宇宙知識和啟示的直接管道；是無限宇宙意識的完美反映。他藉由直接的典範來教導，他的教導源自最深奧的了悟領域，啟示每一個個體和整個社會達到生命中最高的目標。這樣偉大人格的教導對於全面的進步和提昇是不可或缺的。

阿南達瑪迦的原則和鍛鍊是由雪莉・雪莉・阿南達慕提（普羅巴・阮將・沙卡）給予。阿南達慕提意指「喜悅的化身」。雪莉・雪莉・阿南達慕提為現代社會把古代和現代的發展技巧融合成實用的生活系統。他的教導在阿南達瑪迦的眾多出版物裏，主題包含神秘主義、宇宙論、社會學、歷史、教育、瑜伽、靜坐、道德倫理、心理學、人文學科、語言學、經濟學、生態學、農業、音樂和文學。他的著作超過100本 、數以千計的講道以及五千多首神秘主義的歌曲。他對社會的貢獻無可估量，他的全方位教導價值更有待領悟。

**「我現在是個謎，**
**我過去是個謎，**
**未來仍是個謎。」**

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

# 外在及內在行為控制

阿南達瑪迦的靈性鍛鍊是以道德為基礎。道德原則是適當的生活系統之基礎，但它們不是目標。它們是創造心靈架構的工具，以鍛鍊更高深的集中和靜坐。正如幼苗成長時必須給予保護，所以初學者最初且真誠的企圖也必須藉由道德指引予以保護。古時候的上師在教授弟子進一步的鍛鍊時，總會要求他們先證明自己的道德。有個流傳已久的故事說，有個弟子試圖用整個身體堵住當地水壩上的一個洞，唯恐它爆裂開來而淹沒附近村莊，當他幾乎快溺斃時，他只想到要說服他的上師來教導他。

Yama（外在行為控制）字面意指「控制」，Niyama（內在行為控制）則意指「管理」。Yama意謂與他人接觸獲得控制（與外在環境有關），Niyama則意謂自我管理（與自己內在環境有關）。

外在行為控制有五個部分：

1. 不傷害：思想、言語和行為的不傷害。這意謂，在任何特定情況下，傷害要減到最小。如果必要的話，不排除可能使用武力以保護自己或他人。重要的是意圖。

2. 不虧於心：仁心真實。思想和言語懷有福祉的精神。強調於「仁心」，因此最重要的是，吾人的思想和言語應該有益於他人。

3. 不偷竊：未經他人允許，不取屬於他人之物。這也意謂著不剝奪他人應得之物。例如，付給雇員的薪資少於你認為他或她應得之薪資，或未購票搭火車，皆是違反了不偷竊的精神。

4. 心不離道：宇宙性思維。視萬事萬物為宇宙意識的顯現。這可藉著促進我們都是同一個宇宙家庭的一份子而培養出對他人的愛，不論人種、國籍或種族為何。

5. 不役於物：樸實生活。不累積超出合理的生活水準之需求。這涵蓋個人與社會層面。因為心靈會因為財產及累積的過程而心煩意亂，只要我們不必要地累積財產，就永遠無法滿足於我們所擁有的。在社會層面上，世界的物質財富是有限的，因此累積過多的物質財富，會剝奪他人的需求。

內在行為控制也有五個部分：

1. 潔淨：心靈的純淨與身體的清潔。清潔包含內在和外在。因此保持身體乾淨不只是指沐浴，也有賴於我們攝取的食物。

2. 知足：心靈的安逸與滿足。唯有當心靈處於安逸狀態，才可能滿足於生活，並且以歡樂和熱忱來鼓舞他人。這有賴於很大程度上的不役於物（見上述）。

3. 服務：社會服務。為他人的福祉而工作。這意謂為了幫助有需要的人們而犧牲自己的舒適，並且不求任何回報。這有助於心靈的純淨以及準備好做靜坐。

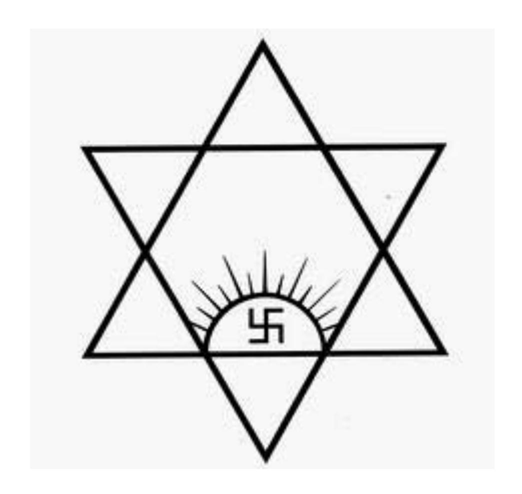
4. 研讀經文：啟示性閱讀。要閱讀激勵人心的讀物、瞭解其精神與內在意義。最好是在靜坐後研讀經文，因為心靈處於最能吸收深奧思想與更高尚的思維狀態。

5. 參禪靜坐：冥想無限意識。這會引領吾人了悟宇宙意識。此了悟使人類生命達到最高成就。

**參考：**

「**人類行為指引**」－雪莉・雪莉・阿南達慕提

# 靈性標幟



靈性標幟是阿南達瑪迦理念和生活之道的形象表徵。

頂尖朝上的三角象徵外在世界的行為（能量）。頂尖朝下的三角則象徵內在的發展或知識。二個三角形的結合處於平衡狀態意指我們應該在個人和集體生活中力求平衡－在向外（世俗）的行為和向內的靈性鍛鍊之間求取平衡。

旭日初昇象徵虔誠的發展，以及沿著靈性道路上的進步。

Swastika（萬字）象徵完美。Swastika事實上是梵文字，意指「好的存在」（su意指「好」，astika意指「存在…之中」）。Svastika是永恆的靈性勝利之象徵。

因此整體而言，靈性標幟意指透過行為和知識的結合，吾人將進展到完美並且獲得永恆的勝利。

# 啟蒙

靈性追求者透過接受啟蒙進入靜坐過程而展開自我了悟的道路。這是靈修者生命中重要大事。吾人學習個人的靜坐技巧，而喚醒內在潛在的靈性潛能。

據說當弟子準備好的時候，上師就會出現。古時候的靜坐是由上師直接傳授，現今為了實用原因由教範師（受過訓練的老師）來教導靜坐。

教範師意指「藉由典範來教導他人的人」。雖然上師的肉身不在，但他帶來靈性覺醒的靈性力量賦予在梵咒裏（以及啟蒙的整個過程）。

這無形、無始和無限的
至上本體（至上意識）
是眾生達到的唯一本體

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

# 靜坐六課

阿南達瑪迦的靜坐系統包含六課：

## 1. 第一課

第一課是參禪靜坐的實際應用（見「外在及內在行為控制」介紹）。此處心靈波流透過專注於特定的脈輪（心理的能量中心）並且重覆默誦個人的梵咒而導向於至上目標。這些分別稱為目標梵咒和目標脈輪，依據個體的心理波動給予。

心靈通常執著世俗的不同客體。為了達到最佳集中，心靈在導向內在之前，必須從這些客體中收攝回來。為此目的，也會教授感官回收階段。感官回收有三個階段：首先，從外在物質世界中收攝回來；接著，從內在身體中收攝回來；最後，從內在思維中收攝回來。

## 2. 第二課

這是心不離道的實際應用（外在行為控制的第四點）。它牽涉到每次執行任何行為時，使用個人梵咒（稱為上師梵咒）注入宇宙觀想的感覺。使得靜坐過程擴大到涵蓋個人日常生活中所有事件。

## 3. 第三課

第三課是集中的技巧，強化心靈並且讓心靈準備做其他的靜坐課。在梵文裏，集中稱為dháraòá，意指「在特定點上提昇心靈」。

第三課是一種特定的集中，稱為基本元素集中：集中在特定的脈輪以及脈輪所控制的身體的物質元素。它可以控制脈輪、元素以及與每一個脈輪相關的心靈習性（傾向）。它會發展出心靈的全面控制，對於靜坐是不可或缺的。此外，脈輪有如結，連結能量波流和脊椎。透過在特定脈輪上集中心靈，可以放鬆這些結，使能量管道更容易沿著脊椎上升。

## 4. 第四課

第四課是一種呼吸技巧，稱為生命能控制，其應用是為了控制呼吸並由此控制心靈。呼吸與心靈之間有直接關係。心理波流有賴呼吸波流。如果呼吸急促，心靈要集中是不可能的。另一方面，如果呼吸是平靜緩慢，心靈就容易集中。第四課有助於控制呼吸，但它應該從教範師那裏學習之後才可以鍛鍊。

**5. 第五課**

第五課稱為脈輪潔淨，字面意義是「脈輪的純淨」。它也是一種集中，因為它也牽涉到在脈輪上集中心靈。透過脈輪的純淨－以及與脈輪連結的所有神經、腺體和能量管道－身體的細胞被注入宇宙觀想，也會讓其他的靜坐課變得更容易做。

**6. 第六課**

這是最高深的課程。它運用最精細的觀想把心靈直接導向於至上本體。此稱為上師禪定。

禪定的真正意義是指靜坐。集中只是靜坐的最初階段－出發點。雖然集中是在特定點上安定心靈，但禪定是一種心靈的波流－朝向觀想目標的永不間斷之波流，正如油流動般的相續不止。

因此，禪定字面意義是指「以不斷之流把心靈導向至上目標」。此不斷的觀想波流把心靈從有形導向無形；完全超越自身而融入純淨、無限的至上意識。

# 靈性舞蹈

靈性舞蹈是指一邊觀想至上本體一邊大聲唱誦梵咒。它會不斷注入喜悅的感覺，使心靈準備好做靜坐，因為在做靈性舞蹈的時候，所有的運動器官和感覺器官都會專注而導向於至上本體。隨時隨地都可以做靈性舞蹈，但最好的時機是在做靜坐之前。

靈性舞蹈所使用的梵咒是雪莉・雪莉・阿南達慕提在1970年給予，有著深奧的靈性意義。此梵咒是**Bábá Nám Kevalam**。Bábá意指「我最摯愛的」，Nám意指「…的名或與…合而為一」，Kevalam意指「只有」。因此，這個梵咒意指「我最摯愛的是唯一的」。其觀想是：「我所看、所聽、所感覺、所見、所嚐、所聞以及所知覺的皆是遍佈於萬有的至上意識」。

靈性舞蹈有許多益處。它可以淨化心靈，使心靈準備好做靜坐，加速朝向至上本體運動的速度。由於達到心靈淨化，吾人會輕易找到問題的解決之道，並且解除身與心的痛苦。

長時間靈性舞蹈（Akhańd́a Kiirtan）是以逆時鐘方向繞圓做，通常持續三小時（或三的倍數）－例如六小時、九小時、十二小時或甚至二十四小時或更多時數。

六面靈性舞蹈（Avarta Kiirtan）是指依次面向六個不同方向做靈性舞蹈，並且讓心靈集中在眉間的眉心輪或頭頂的頂輪。

## 曙光之歌（Prabhát Saḿgiita）

曙光之歌是普羅巴・阮將・沙卡作詞曲的音樂。Prabhát意指「深紅的黎明」，Saḿgiita意指「歌曲」。因此，Prabhát Saḿgiita意指「新黎明之歌」，即地平線上人類歷史的新紀元。

曙光之歌共有5018首，以世界各地的古典及民謠文體而作，不過大部分的歌詞是孟加拉文，其餘則是英文、興地文及其它語言。

所有曙光之歌皆有深奧神秘主義的靈性精髓，因為它們都是直接來自宇宙啟示。它們振動心靈較精細的層面。它們固有的樂觀主義賦予心靈力量以克服個體和集體的所有障礙。它們使心靈培養出虔誠的感覺－對至上本體的愛。每一種虔誠心境、每一種虔誠表達都有一首歌。它們表達出人類存在的最深切渴望。

在靈性舞蹈和靜坐前，先唱誦曙光之歌。

# 十六點原則

為了個體和社會的全面提昇，有必要在身體和心靈層面上遵循適當的系統，以帶來身體健康、心理發展和靈性提昇。這套系統在阿南達瑪迦裏稱為十六點原則－阿南達瑪迦鍛鍊的基本指引。

## 「堅守十六點原則」

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

### 1．水的使用

上完廁所，用冷水沖洗生殖器或泌尿器官。這會收縮膀胱，排出尿液沉澱物，有助於預防感染和結石。它也會冷卻該部位，預防生殖器過度刺激。隨身攜帶小水瓶，那麼不論你到哪裡都可以做這個鍛鍊。

### 2．包皮

男性應該把包皮往後拉（如果未割包皮的話）並且保持乾淨，如此才不會積聚污垢而引起疾病。

### 3．關節處的毛髮

身體關節處（腋下和鼠蹊）的毛髮不應剃除。這有助於降低摩擦熱，使淋巴腺（尤其這些部位有許多淋巴腺）保持平衡溫度，而能夠讓身體和心靈正常運作。

沐浴時，先用肥皂清洗關節處毛髮。梳理完，再用天然油諸如椰子油塗抹。不僅除臭，還可以讓腋下和鼠蹊部位冷卻。也會減少皮膚感染的機會。肥皂、油和梳子應該每天使用。

### 4．內衣

應該穿著貼身內衣，包括男性的瑜伽內褲和女性的胸罩。這可讓生殖器在適當位置以免受傷。內衣應該每天更換和清洗。

## 5. 半浴

靜坐、體位法、吃飯和睡覺之前應該做半浴。

它可以冷卻身體－尤其是器官部位，因為日常生活的活動會產生熱。例如，工作和到處走動會讓手腳產生熱，而影響到心靈。冷卻它們有助於讓心靈平靜和恢復活力。半浴也會透過視神經直接冷靜大腦並且誘導所謂的「潛水反射」，如同海豚和其他海生哺乳動物在潛入水中時會透過降低心跳率、呼吸和新陳代謝來節省氧氣。

半浴過程：

在盥洗室裏用冷水沖洗泌尿器官。然後沖洗膝蓋以下到腳趾和手肘以下到手指。接著以口含水，同時用水潑眼睛和臉部至少十二次。最好是讓眼睛張開，讓接觸表面的水能夠直接冷卻視神經並且清潔眼睛。然後清洗耳朵和頸部。最後，讓鼻孔吸進水沖洗鼻子，再由口中吐出。只有在空腹時才可以做半浴。

## 6. 沐浴

天氣寒冷時，每天至少沐浴一次，天氣炎熱時，每天沐浴二次。冷浴除了可以清潔皮膚，還可讓身體恢復活力，增加血液循環、強化神經以及身體的其他系統。有規律的沐浴可以增加壽命。

水溫應該低於體溫。天氣很冷時，可使用溫水（相當於體溫）。

先用水澆在肚臍和肚臍以下的部位。接著澆在背後部位（肚臍相對位置）。然後由頭頂澆下，讓水沿脊椎下流。最後全身沐浴。沐浴前或游泳前做這動作可避免身體受到衝擊。

沐浴時，用肥皂清洗全身，尤其是腋下和鼠蹊部。

完成沐浴後，在擦乾身體之前，面向光源配合沐浴手印吟誦沐浴梵咒（見附錄中的沐浴梵咒和手印）。

如果生病或對寒冷敏感，可用溫水（體溫溫度）沐浴。日曬的溫水也有助益。

不要以站姿沐浴，也不要在午夜時分沐浴。

## 7. 食物

攝取適當的（悅性的）食物對於身體和心靈都很重要。

| **悅性的**（有益身體和心靈） | **變性的**（有益身體，但對心靈無影響，反之亦然） | **惰性的**（不是有害身體就是有害心靈，也可能會或可能不會有害於其中之一） |
|---|---|---|
| • 蔬菜（除了洋蔥、大蒜和菇類） | • 茶和咖啡（咖啡因） | • 紅肉 |
| • 水果 | • 巧克力（可哥粉） | • 魚和海鮮（除了海藻） |
| • 豆類 | • 含二氧化碳的飲料 | • 家禽 |
| • 穀類（小麥、米等） | • 紅辣椒 | • 蛋 |
| • 堅果和種子 | • 處方藥 | • 其他動物性製品(除了乳製品)諸如動物脂肪、動物膠等 |
| • 牛奶和乳製品（起士、優格、奶油等） | | • 洋蔥、大蒜和菇類 |
| • 鹽、糖、草藥、香料 | | • 麻醉品(酒精、菸草和其他毒品) |
| • 植物油、醋、蜂蜜 | | • 腐敗的、不新鮮的食物或吃太飽 |

如果天氣非常寒冷的話（下雪或冰），那麼變性食物可視為是悅性食物，惰性食物可視為是變性食物。

進餐時，右鼻孔最好保持暢通。吃太飽以及不餓或只有五分餓就進餐，會有害健康。因此，每一餐最多吃四道菜，每天最多只能吃四餐。務必以愉快的心情烹飪食物，進餐時要保持心情平靜和放鬆。進餐前要先做半浴。

## 8. 斷食

梵文裏，為了心理純淨而斷食稱為Upavásá，意指「接近上帝而生存」。除了生病以外，應該在新月及滿月之後的第十一天做無水斷食。如果當天無法做，可在前一天或晚一天做斷食。

斷食當天從日出到隔天的日出期間不攝取食物或水。

斷食可減少滿月和新月時月球引力對大腦引起的壓力。它也可以排毒，讓整個身體獲得休息，尤其是消化器官。消化食物的能量將可被用來從事其他事情。它可預防慢性病以及治癒許多疾病，並且激勵心靈。

隔天清晨以檸檬水恢復進食（檸檬汁加水加鹽），喝完後，隔15~20分鐘吃一根香蕉，最後才吃清淡早餐。

## 9. 靈修

靈修意指「努力讓自身完善」－有意識的努力提昇自己的心靈並且達到自我了悟。這包含阿南達瑪迦所有的靈性鍛鍊。

**「道德是基礎，**
**靈修是方法，**
**而生命神聖是目標。」**

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

a. 第二課（甜美知識）應在執行每一個行為之前做。

b. 所有靜坐課應每天至少做二次。

c. 體位法應每天做二次。

體位法（Ásana）意指「一種讓身體舒適和心靈平靜的姿勢」。體位法會影響腺體、神經、肌肉和身體所有器官。因此，它們對身體和心靈都有精細的影響。所以從教範師那裏學習體位法以及為了保護自己的健康而遵循一些基本的指引是很重要的 ：

- 做體位法之前，要先做半浴。
- 在乾淨通風的房間做體位法，不要在戶外或通風太強的房間裏做。
- 房間裏不應有煙塵。
- 應穿著貼身內衣。
- 在毛毯或草蓆上做。
- 做體位法時應保持左鼻孔暢通。
- 只攝取悅性食物。
- 勿剃除腋下或鼠蹊部的毛髮。
- 指甲和腳趾要修短。
- 肚子飽滿勿做體位法－飯後隔二個半小時或三小時才做。
- 做完體位法，要按摩皮膚。
- 按摩完後，做深度放鬆（攤屍式）。
- 做完深度放鬆，至少隔十分鐘後才可以碰水。
- 不要用油按摩身體（但可以輕輕地摩擦身體）。
- 做完體位法，最好是在安靜的地方散散步。
- 做完體位法，不要馬上做呼吸控制法。
- 如果外面比房間冷，走出房間要用衣物包覆身體。通常，每次從較暖和的房間走進較冷的地方時，先吸氣，再走進，然後吐氣。這可以預防感冒。
- 做完體位法，不要立即運動。
- 月經、懷孕期間或分娩後一個月內，不要做體位法。

內在行為控制有關靈修部分，詳述如下：

d. 整體的潔淨。這意謂著各方面的潔淨。除了潔淨身體以外，還包括清潔個人衣物、寢具和周遭環境。

e. 服務

各種服務類型詳述如下：

i. 對往聖先賢的奉獻：意指服務人類的往聖先賢。以沐浴梵咒形式來記得祖先的貢獻（見附錄）。

ii. 對動植物的奉獻：意指服務動物和植物。

iii. 對人類的奉獻：意指服務人類。

> a. 勞力服務－身體勞動，例如服務病人和受苦者，或為那些有需要的人興建庇護所。

b. 財物服務－經濟服務、募款或捐款給高尚的事業。

c. 武士保護－透過自己的身體能力和勇氣保護他人免於傷害。
d. 知識服務－幫助他人在心智和靈性層面上發展。

（每一種服務的價值都是相同的。特定情況下，應給予最適當的服務。）

iv. 對上主的奉獻：意指對至上意識的直接服務。這可透過參禪靜坐來做。

**「行動使人偉大。**
**透過你的靈修、服務和犧牲變得偉大。」**

*雪莉•雪莉•阿南達慕提*

f. 研讀經義

研讀經義提供生活所有層面的指引。為了心理－靈性的啟發，每天閱讀阿南達瑪迦的靈性經典並且充分瞭解其涵義是很重要的。這些書籍包括大道正釋（Subháśita Saḿgraha）全集，喜悅甘露集（Ánanda Vacanámrtam）全集、Namámi Krśńa Sundaram和Namah Shiváya Shántáya。

除了靈性經典，哲學經典（靈性及社會哲學）包括阿南達經（*Ánanda Sútram*）和觀念與理念（*Idea and Ideology*），而社會經典包括阿南達瑪迦生活指引（卷一、二、三）。

## 10. 對目標要有堅定的信念，毫不妥協地遵守

Iśt́a字面意思是「最摯愛的」。它是吾人的至上目標－至上本體。在靈修者的生命中佔至高無上的地位。靈性進步的最重要因素是培養對吾人的至上目標之虔誠。

## 11. 對理念要有堅定的信念，毫不妥協地遵守

阿南達瑪迦的理念可以總結為「自我了悟和宇宙福祉」。自我了悟完全是個人之事，而服務宇宙意謂著為集體利益採取行動。

**「人類的存在是一理念的波流。」**

*雪莉•雪莉•阿南達慕提*

**12. 對至上誡律要有堅定的信念，毫不妥協地遵守**

見附錄

**13. 對行為準則要有堅定的信念，毫不妥協地遵守**

見十六點原則C項

**14. 誓言**

啟蒙時採取的誓言應於每天醒來時銘記在心並且嚴格遵守。

**15. 團體靜坐**

每個星期應該參加團體靜坐。集體的曙光之歌、靈性舞蹈、參禪靜坐和研讀經義產生的波動以及與善為伍，能使吾人從中獲益。

如果在預定時間無法參加團體靜坐，應該在當天的某個時間到瑜伽屋（靜坐中心）做第一課。如果連這都不可能，那麼應該在星期結束之前斷食一餐。

團體靜坐的梵咒細節請參見附錄。

**16. C.S.D.K.**

C. 應嚴格遵守行為準則

行為準則如下：

a. 十五項行為準則（見附錄）。
b. 阿南達瑪迦生活指引（卷一、二、三）：身體、心理、靈性和社會層面的指引。
c. 對目標、理念、至上誡律和行為準則要有堅定的信念，毫不妥協地遵守。
d. 十六點原則。

S. 應每半年參加研討會，以增進吾人靈性哲學、社會哲學、英語（做為世界語言）、母語和當地語言的知識。

D. 履行組織職責應令人滿意。

K. 靈性舞蹈、勇士舞和高士基。

靈性舞蹈要配合手印，此手印是七千年前由帕瓦蒂（上主希瓦的妻子）發明。靈性舞蹈是一種簡單又有節奏性的運動，而雙手高舉超過肩膀的手印表示臣服至上本體。藉著放鬆腿部關節和刺激松果體讓吾人準備好做靜坐。

高士基是由雪莉・雪莉・阿南達慕提於1978年發明。它使心靈培養出神秘主義的

感覺－努力建立起有限與無限之間的連結。它會逐漸注入自信並且鼓勵自我表達。它完全是一種身體的鍛鍊，本身也是一種藥物。可以延長壽命、強化腿部關節、增加彈性和耐力、預防和治療疾病（包括許多種類型的肝病）以及減輕經期和分娩時的疼痛。尤其有益於婦女。

在做完體位法以及在做皮膚按摩和攤屍式之前，做高士基。

高士基有四個步驟：向右、向左、向前和向後（見圖解）：

1. 站立時，手掌合併垂直上舉讓手臂貼近耳朵。

   先從右側彎身開始。連續三個彎身動作，然後連續二個回復動作。

2. 第一個彎身的同時，右腳要點在左腳後根。

3. 第二個彎身的同時，換左腳點在右腳後根。

4. 第三個彎身的同時，再換右腳點在左腳後根。

   然後以連續二個動作回復原來的立姿：

5. 左腳點在右腳後根的同時，身體從左側開始第一個回復立姿的動作。

6. 右腳點在左腳後根的同時，繼續第二個回復立姿的動作。

   現在換從左側彎身開始。同上述向右側的第一個彎身動作：

7. 第一個彎身的同時，左腳要點在右腳後根。

8. 第二個彎身的同時，換右腳點在左腳後根。

9. 第三個彎身的同時，再換左腳點在右腳後根。

然後以連續二個動作回復原來的立姿：

10. 右腳點在左腳後根的同時，身體從右側開始第一個回復立姿的動作。

11. 左腳點在右腳後根的同時，繼續第二個回復立姿的動作。

現在換向前彎身動作。連續向下二個彎身動作，然後以一個動作回復原來的立姿：

12. 右腳點在左腳後根的同時，雙臂向前伸直與地板平行。

13. 左腳點在右腳後根的同時，向下彎身讓手指尖觸及地板。

14. 右腳點在左腳後根的同時，以一個動作回復原來的立姿。

現在換向後彎身動作。連續向後二個彎身動作，然後以一個動作回復原來的立姿：

15. 左腳點在右腳後根的同時，向後彎第一個彎身動作。

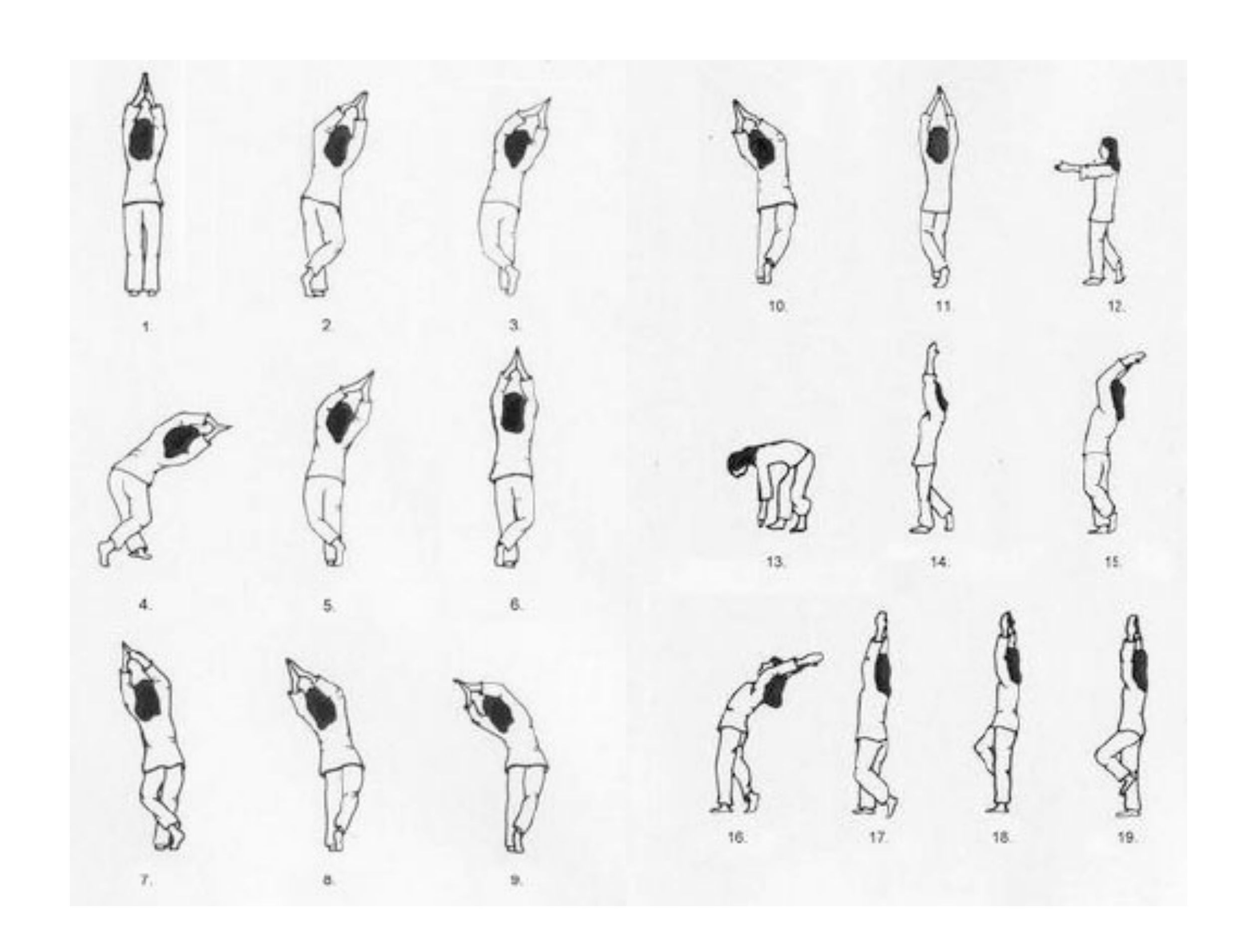
16. 右腳點在左腳後根的同時，再向後彎第二個彎身動作。

17. 左腳點在右腳後根的同時，以一個動作回復原來的立姿。

18. 用右腳在地上踏一聲。

19. 換用左腳在地上踏一聲。

可重覆上述全部動作，愛跳幾次都可以。




勇士舞是由上主希瓦於七千年前發明。它是一種很有活力的鍛鍊，尤其有益於去除心靈的恐懼、發展勇氣和精神力量以及改善記憶力。它是唯一有益於大腦的身體鍛鍊。由於它對腺體的效用，所以只適合於男性。

在做完體位法以及在做皮膚按摩和攤屍式之前，做勇士舞。

見下列圖解：

1. 腳尖著地，雙臂伸直呈90度，握拳。

2. 一跳而起，腳心向後，以蹲姿落地。

3. 再一跳而起，雙膝要跳到胸部位置，以起跳姿勢落地。

4. 舉起右腳騰空開始向左邊跳，再換左腳向右邊跳。然後雙腳落地。

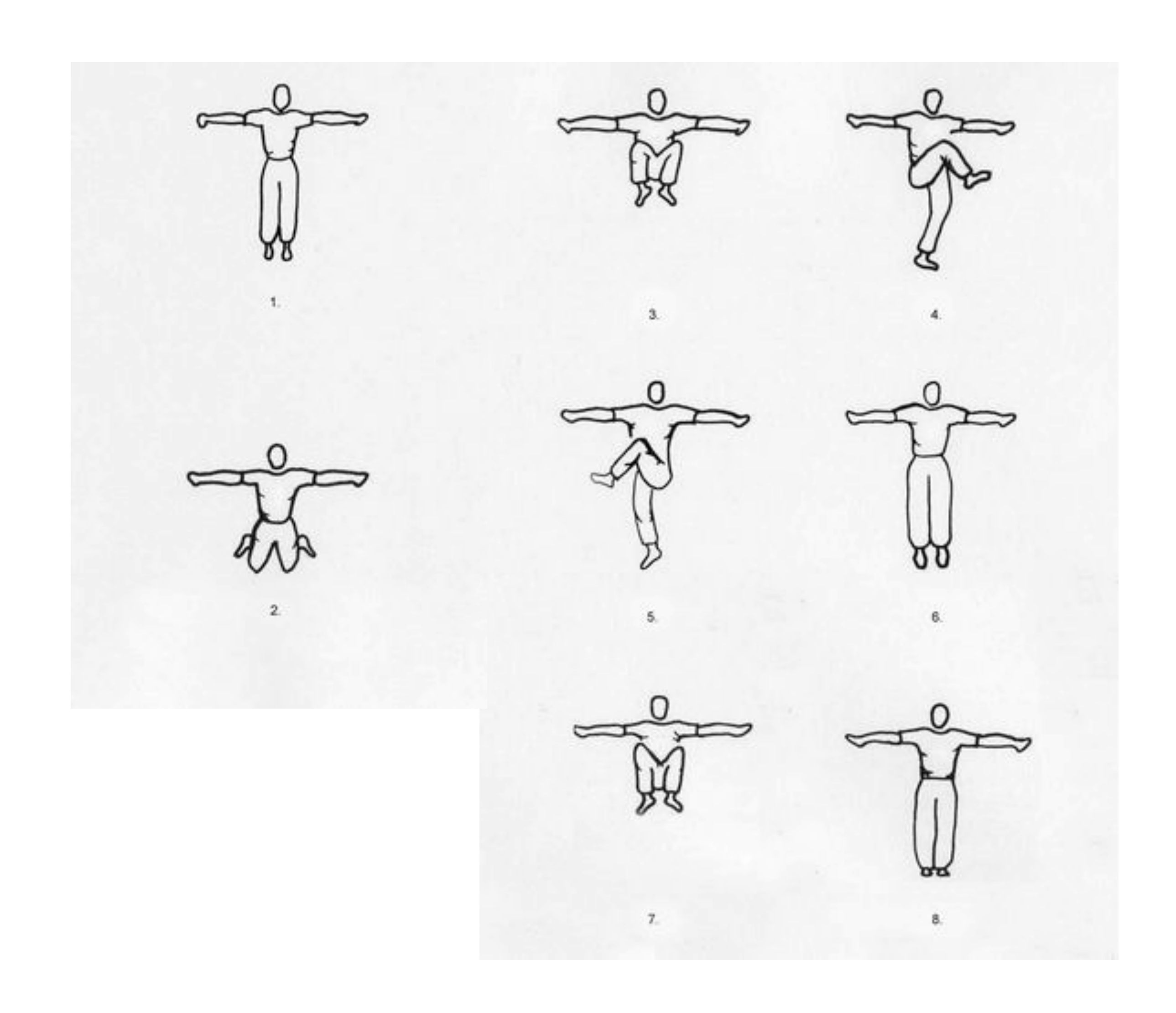
5. 舉起左腳騰空開始向右邊跳，再換右腳向左邊跳。然後雙腳落地。

   重覆這個左右跳的動作。

6. 以起跳姿勢落地。

7. 一跳而起，雙膝要跳到胸部位置。

8. 以起跳姿勢落地。




**參考：**

**阿南達瑪迦生活指引（卷一、二、三）**－雪莉・雪莉・阿南達慕提。

## 靈性哲學

「至上本體是最浩瀚的本體；
是所有宇宙流出物的最終源頭。
至上本體難以想像，
是精細中的最精細。
祂比其他的本體還要遙遠，
卻又比最近的還要近。
唯有深入內心最深處的人
能了悟到至上本體。」

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

阿南達瑪迦的靈性哲學承認上帝只有一位，而宇宙是祂的心理思想波之創造。因此，據說：「至上本體是絕對的真實，而宇宙是相對的真實。」這個宇宙的多樣性是祂無限宇宙「體」永無止盡波流的無常變化之一部分。這意謂生命和宇宙將永無止盡，持續地從祂那裏被創造出來，同時回歸於祂。

宇宙存在為一恆常變化、持續移動的現象。祂把祂的一部分轉換成這世界的戲劇，而我們都是其中一部分。但是祂也超越了所有相對論和無常存在。祂超越時間、空間和心靈。祂是因果本體。吾人甚至無法開始想像祂，更不必說要談論祂了。

「祂是無限的。
祂無始無終。
祂是純然安詳喜悅的不間斷波流，
從開始綿延到無盡。」

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

以下是一些精選的討論主題。包括宇宙論哲學、心理學和靈性鍛鍊的歷史 ：

## A. 萬物循環

萬物循環是指宇宙循環或創造循環。因為終點與起點相同，所以是一個循環。此循環是不間斷且同時發生轉換的過程，在某個時間點上不同的部分在不同的階段。

宇宙本體是梵。祂是萬事萬物。萬事萬物存在於祂，沒有任何事物是在祂之外。祂是無限的、永恆的喜悅。

至上本體是由二個部分組成：認知原理（至上意識）和運作原理（造化勢能）。它們密不可分，正如火無法與其燃燒特性分離。

為了哲學上目的，至上意識以男性代表稱為普魯夏或希瓦。祂是宇宙的核心和目證本體。祂的造化勢能以女性代表稱為普拉克提或夏提。造化勢能在普魯夏的指示下把祂的一部分轉換成宇宙。她是盲目的力量，總是在祂的控制下。祂並不行動，而是允許她行動。祂是目證者同時也被目證，而她是行動。

普拉克提有三種屬性或束縛力：悅性力量、變性力量和惰性力量。

在循環的第一階段，普魯夏的一小部分首先被悅性力量顯示為宇宙的存在感（「我是」的感覺）。然後，「我是」的感覺的一小部分被變性力量顯示為「我做」的感覺。接著，「我做」的感覺的一部分被惰性力量顯示為「我已做」的感覺。「我已做」的感覺包含了它之前的所有狀態，而這三個狀態（宇宙我覺、我執和心靈質）構成了宇宙心靈，存在於原始的至上意識或普魯夏之內。

由於惰性力量持續對宇宙心靈質的束縛，使得普魯夏進一步顯示為宇宙的基本元素。

這個宇宙是由五大基本元素組成：乙太元素（空間）、氣元素、光元素（熱/光）、液元素和固元素。每一個元素都是由前一個較精細的元素而形成－從形成它的那個元素之一部分轉變而來－因此，也包含了前一個元素的要素。所以，氣元素來自（並且包含）乙太元素，光元素來自氣元素等等。所有的元素都來自於並且存在於宇宙心靈內，而宇宙心靈也存在於所有的元素內。因此，這個宇宙是宇宙心靈的思想投射。

由於宇宙心靈也存在於普魯夏之內，所以萬事萬物都是祂的一部分，而祂也存在於萬事萬物裏。

當普拉克提對普魯夏的支配增加，每一個相繼階段會比先前階段更加粗鈍且密集，而固元素是顯現的最粗鈍階段。惰性力量對每一個元素施壓的結果形成了能

量。生命能是固元素內（固元素包含所有先前的元素）每一個基本元素的所有能量之結合。

由於惰性力量持續對固元素施壓，最後壓力過度而發生下列二種情況之一：

1. 爆炸：

如果這些元素缺乏適當的平衡，最後固元素（天體）會爆炸，而它的組成元素將會回歸融入它們各自的宇宙元素。

2. 生命：

如果環境適宜，而且這些元素有著適當的平衡，固元素的某部分會被粉碎，比乙太還要精細，固元素的「我已做」感覺會顯現為心靈質，使新的個體心靈有「我已做」的感覺。心靈會執著於一個適當的身體並且控制那個身體的生命能，轉而控制身體的功能。

因為個體心靈來自固元素，固元素源於宇宙心靈的一小部分，宇宙心靈又潛藏於固元素，因此據說「小宇宙是大宇宙的微型」。所以這可視為心靈是來自於物質，而物質－經由宇宙心靈－又來自於至上意識。

目證的至上意識（普魯夏）開始回收祂的造化勢能力量。祂已允許她把祂束縛成最粗鈍的狀態（此過程稱為離心循環），現在祂逐漸縮小她的力量直到個體心靈回歸融入於祂。此回歸階段稱為向心循環。

在向心循環過程中，個體心靈逐漸進化成許多不同的誕生。當它進化時，它採取更加複雜的身體結構，適合它表現的渴望。在此，身體與心靈之間有著明顯的區別。心靈依據進化程度採取身體做為表達媒介－生命是心靈與特定身體連結的存在，而死亡是暫時失去身體結構直到心靈獲得一個新的身體。

當束縛原理的約束減少時，心靈就會發展。起初，惰性力量在心靈裏佔優勢，心靈質（本能）是主要傾向。在發展過程中，當變性力量佔優勢時，個體的我執（行為我）從心靈質中逐漸發展。我執對心靈質的支配顯現為智力或我執。最後，悅性力量支配變性力量，個體的我覺（存在的「我覺得」）從我執中逐漸發展。我覺對我執的支配顯現為直覺。

因此，我們會發現生物和植物只具有本能，或具有智力，或具有這三者（本能、智力和直覺）。在不發展的生物中，本能佔優勢地位。發展的生物其智力大於本能。但是智力佔優勢地位只存在於人類階段裏。

在此階段，心靈開始懷疑自身存在的本質而展開靈性追求。當我執由於直覺和至上核心的吸引力而逐漸失色時，靈性鍛鍊的渴望就會增加。這種吸引稱為虔誠。虔誠是對無限的愛。據說，當虔誠獲得時，萬事萬物也會因而獲得，因為最後會融入於至上本體。

**「知道自身是真正的知識；**
**以觀想上帝來服務眾生是真正的行動；**
**而誓言要取悅上帝是真正的虔誠。」**

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

當心靈擴大並且變得更精細時，朝向宇宙核心的吸引力會加速。吾人開始體驗到心靈融入於至上目標。此稱為三摩地，字面意指與至上目標「同一」（融入或合而為一）。雖然有各種三摩地，但它們可歸納為二種：有餘和無餘三摩地。

有餘三摩地意指「有餘」或「有心理的思考或感覺」。因此，有餘三摩地是融入於宇宙心靈的狀態。由於心靈（甚至宇宙心靈）的本質是「我是」的感覺（存在的「我覺」），所以此三摩地仍然有存在的感覺或「我是」的感覺。

無餘三摩地是無屬性的融入，心靈的傾向完全懸止。無餘意指「沒有餘」或「沒有心理的思考或感覺」。它是絕對喜悅的狀態－完全融入於宇宙意識。甚至要思考這種狀態都不可能，更不必說要描述它，因為這超越了心靈的範疇。吾人的心靈存在於至上意識。我們無法思考只是因為要思考超越自己心靈範疇的事物是不可能的事。要認出吾人已處於這種至上狀態的唯一方法就是，心靈經歷到至上喜悅的波流。

**「我不說我認識祂；我也不說我不認識祂。**
**因為我知道祂超越了所有的知與不知。」**

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

有餘三摩地的永久性質稱為解脫，心靈融入於宇宙心靈。無餘三摩地的永久性質稱為究竟解脫，心靈永恆融入於宇宙意識。

至上意識居住於心靈，因此，靈修是超越心靈融入於至上意識的過程。超越「我覺」帶來絕對的至上體驗：何處有「我」，就沒有「祂」；何處有「祂」，就沒有「我」。

「宇宙意識居住於存在感，
居住於吾人內心的渴望裏。」

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

至上意識存在為核心的目證本體和變形的宇宙心靈（以及這宇宙），此狀態的至上本體稱為有屬性至上本體。至上意識只存在於未變形的狀態時（此時普拉克提是潛伏狀態），此狀態稱為無屬性至上本體。

解脫者至上本體是這二者的共同點。在此狀態，至上本體採取五大基本元素的身體並且顯現為上師（至上上師）。在真正意義上，他是上師，因為他是有屬性與無屬性的至上本體之間的橋樑，能夠教導適當的方法使吾人從顯現的世俗狀態超越到未顯現的至上喜悅狀態。這事實上是一種虔誠的過程。

参考：


1. **阿南達經**－雪莉・雪莉・阿南達慕提
2. **觀念與理念**－普羅巴・阮將・沙卡


**B. 心靈層次**

心靈層次意指「心靈的層次」。除了身體以外，人類心靈有五個層次－雖然技術上，身體不算是一個心靈層次，但被給予這個名稱「肉體（食物）層次」。它的自然發展方法是透過飲食和身體運動。在阿南達瑪迦的鍛鍊裏，它也透過體位法、勇士舞和高士基來發展。

「心靈是由五個層次組成，就像香蕉花。」

1. 粗鈍心靈稱為意識層次。意識意指「渴望」。它是心靈的最外層，司職感覺刺激的吸引和排斥，以及對那些刺激的生理反應。它是透過物質衝突而自然發展，對靈修者而言，則是透過外在和內外行為控制的遵循而發展。

2. 精細心靈稱為潛意識層次。潛意識意指「思考」，此層次透過思考、記憶和夢境給予苦樂的體驗。這個層次是透過物質衝突而自然發展，阿南達瑪迦的靈修，是透過宇宙觀想的生命能控制而發展。

心靈其他三個層次集體稱為因果心靈。因果意謂著這些層次與至上因果意識有最

直接的接觸，心靈源自那裏並且存在於其中。

3. 因果心靈的第一層稱為超心理層次－超心理心靈。此直覺層次給予諸如直覺夢境、千里眼、心靈感應和創造性洞察力的能力。它的自然發展方法是透過心理衝擊，阿南達瑪迦的靈修，則是透過收攝的方法諸如感官回收階段和對上師的奉獻。

4. 因果心靈的第二個層次是真知層次或無意識心靈。真知意指「特別知識」，包含心靈許多更高的特質諸如明辨（良知或分辨－分辨是非的能力）以及不執著（了悟到執著任何有限實體是不智的）。此層次的自然發展是透過心理衝擊，而集中過程可加速其發展。

5. 因果心靈的最精細層次是金黃色層次或精細因果心靈。此處心靈的覺醒非常接近於至上意識的直接體驗。只有無知的薄紗之隔絕。它的自然發展是透過對至上偉大的吸引，而禪定可加速靈修者的這個過程。

因此，阿南達瑪迦的靈修六課是以平衡的方式來發展心靈所有的層次。

心靈發展是衝擊與結合的過程。每當執行一個行為，就會在心中產生一種印象或潛在反應。此稱為潛伏業報－扭曲心靈等待顯現。為了顯現吾人的因果業力，依據顯現的因果業力而必須經歷不同的體驗（有些是快樂的，有些則是痛苦的）。不論這種體驗是快樂或是痛苦的，從靈性觀點來看，它們總是受歡迎的，因為它們促進燃燒吾人的因果業力－因此純淨心靈並且增強融入宇宙的渴望。所以障礙和艱苦被視為有益於靈性的道路。因此為了最佳的進步，靈修必須結合世俗的奮鬥，而最好的形式就是社會服務。

**「把靈修課付諸行動比聽許多課程來得更重要。**
**你應該把生活的每一課都付諸行動。」**

*雪莉‧雪莉‧阿南達慕提*

參考：


1. **阿南達經**－雪莉‧雪莉‧阿南達慕提
2. **觀念與理念**－普羅巴‧阮將‧沙卡

## C. 生物心理學

「人體是一部生物機器。」心靈經由荷爾蒙和神經直接與腺體連結及相互作用而控制這部身體機器。這種關係是生物心理學的一部分。

如同宇宙的其他物質（物質體是離心循環的一部分，而心靈是向心循環的一部分），人體也是由相同的五大基本元素組成。每一個元素遍佈全身，但由一個控制核心或脈輪所控制。這些脈輪如同心靈的分站－各自控制自己的區域。正如心靈直接透過大腦運作，這些脈輪也是透過自己的身體對應物－內分泌腺體－來運作。

連結每一個脈輪的心靈習性會影響腺體和這些腺體分泌的荷爾蒙（因此也會影響情緒、身體行為和各種身體系統的運作）。但這些腺體和腺體分泌的荷爾蒙也會影響心靈。

一些例子：

海底輪－位於脊椎底－控制身體的固元素。它形成身體的基礎，使整個結構穩定。與它有關的習性是人類心理學的基本習性：即生理渴望、心理渴望、心理－靈性渴望以及靈性解脫。這最底下的脈輪也是「沉睡神性」的居所，此心理－靈性力量稱為孔達裏尼，沿著脊柱隨靈性提昇而逐漸上升。

生殖輪－位於生殖器部位－控制身體的液元素。與生殖腺體連結，一旦運作，會讓心靈有責任感以及理性和智力。

臍輪－位於肚臍部位－控制光元素。是身體的熱和能量中心。與它連結的腺體和次腺體所分泌的荷爾蒙會表現出害羞、憂鬱（分泌過度）和恐懼（分泌不足）的習性。

心輪－位元於胸部中心－控制氣元素。是愛以及所有更高尚的人類習性之基礎。如果這個區域的荷爾蒙分泌過度，那麼對孩子的愛會擴大為對宇宙的愛。此脈輪在生殖腺開始運作後，會變得完全積極。

喉輪－位於喉部－控制乙太元素。與其連結的甲狀腺調節身體的新陳代謝，給予心靈自力更生的能力。分泌不足會導致愛爭吵和缺乏理性。副甲狀腺（位於甲狀腺另一側）也會調節新陳代謝以及給予智力和理性。這些腺體的分泌不足會導致虛榮。

眉心輪－兩眉之間－直接控制腦下腺。此腺體透過荷爾蒙和神經連結控制所有底下的腺體。它是心靈的席位。平衡靈性與世俗的傾向並且在白晝期間使心靈向外。

頂輪位於頭頂。它連結的腺體－松果體－是總腺體－全面控制身體和心靈。它是身體的生理時鐘，使心靈在夜間向內。其分泌物會舒緩壓力並給予喜悅的感覺。

**參考：**

**瑜伽心理學**－雪莉・雪莉・阿南達慕提

## D. 密宗和瑜伽

密宗字面意指「藉由擴展使心靈從愚昧中獲得解脫」。雖然這個字時常被誤釋，不過它的真正精神意謂著生活之道，使心靈從粗鈍擴展到至上之境。

瑜伽意指「統合」(因此同英文字yoke)。把糖和沙混合意謂著融合這二者。但瑜伽不僅如此而已。真正的統合就像把糖和水混合：二合而為一。瑜伽是個體意識與至上意識的合而為一。

因此，密宗和瑜伽事實上有著相同意義，因為擴展會導致合而為一，為了合而為一，必須要有擴展。

**「密宗是靈修，靈修是密宗。」**

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

從人類的文明開始，人們已被啟示朝向靈性實現。對至上擴展的渴望最後帶來了密宗的技巧。它們最初是由七千年前的希瓦系統化。他也教導婚姻、醫學、音樂、舞蹈和科學的系統。因此，從一開始，密宗的哲學鍛鍊並不僅限於靈性鍛鍊，而是涵蓋了生活所有範疇。

隨著時間流逝，密宗的原始系統化被曲解，有些方面被誤解或遺失。二千一百年前的帕坦佳利(Pataiṇjali)試圖把這技巧再分類成他稱為的瑜伽八部功法。近代的維偉卡南達(Vivekánanda)稱此為勝王瑜伽（王者瑜伽），意謂著瑜伽行者永遠不會感覺到被任何人所征服。

不過，阿南達瑪迦的靈修是屬於王者之王瑜伽。它是由二千年前的聖者Aśt́avakra命名。雪莉・雪莉・阿南達慕提把帕坦佳利的瑜伽八部功法賦予現代形式，把原始系統已遺失的技巧加以細察、澄清及矯正其誤釋，並且介紹新的鍛鍊，使整個系統適宜現代生活和人類心理學。為了個體和社會的整體發展，所有技巧已併入阿南達瑪迦靈修的十六點原則。

**參考：**

**密宗講道（卷一、二）**－雪莉・雪莉・阿南達慕提

# 社會哲學

為了建立靈性與物質世界之間和諧，阿南達瑪迦主張生命的內在和外在層面之間平衡。了悟上帝是人類首要之職。但同時我們也不能忽略我們的社會職責和責任，因為世界也是至上本體的一部分。這個宇宙是被祂所創造，存在於祂之內－也是祂的一部分。所有的創造物本身就是祂的孩子，是一個宇宙家庭的一份子。愛祂的創造物等同於愛祂。忽略社會將只會阻礙個人進步，因為吾人將忽略試著達到的事物。我們的方法是以客體調適做主體接近。也就是說，它是透過靜坐擴展心靈和透過無私服務實現社會責任之間的平衡。

阿南達瑪迦的社會哲學是宇宙主義：友愛宇宙中所有創造物；不只是對人類，也包含動物和植物。「只有這宇宙理想可以團結人類」，因為唯有當吾人了悟到在異中求同，才可能發展出對每一個創造物的愛的感覺，超越所有的表面差異。對上帝的愛意謂著對祂所有部分的愛，就像同一個宇宙家庭的成員。

「阿南達瑪迦的社會哲學主張個體的整體人格發展」。應該讓所有人的發展機會均等。阿南達瑪迦主張為所有人建立起一個團結、安全以及和平的世界。

**「人類社會是一體不可分。不要企圖分裂它。**
**每一個個體應該被視為是宇宙本體的顯現。」**

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

## A. 新人道主義

新人道主義是鍛鍊愛宇宙中所有創造物，包括有情和無情生命。它是人道主義精神擴及到萬有：從人道主義提昇到宇宙主義。

做為人類，我們擁有智力和本能。智力可被情感化或理性化。如果用於情感化，會導致教條。而如果用於理性化，則導致虔誠。

情感是智力減去理性。使心靈不顧一切後果地被吸引到所想要的事物。它是基於自私的享樂，因此對自身和社會來說是危險的。

情感導致教條。教條是一種缺乏邏輯的不理性觀念。它是一種已有先入之見的觀念，此觀念是「扼殺人類智力的自發性成長」。它會引起迷信、壓迫和偽靈性。「由於教條，人類的智力甚至有10%~20%無法適當運作…人類的智力必須從各種束縛中、從各種教條中獲得解脫。」

另一方面，理性是明辨是非的能力以及明辨什麼是應該做和什麼是不應該做的能力。理性是一項很大的資產，只有人類擁有。

理性引起虔誠。虔誠的情感是人類至高和最貴重的珍寶。因為它不是一種有限的情感，所以能使人心甜美和堅強，並且擴展心靈。它會把世俗的存在感轉變成至上靈性之境。

「虔誠必須被接受為生命中最高使命；
它帶領人類朝向精細階段，
最後安置吾人在至上喜悅之境，
使人心從沙漠轉變成肥沃綠洲。」

*普羅巴・阮將・沙卡*

「虔誠純粹是內在的事。」它超越所有的束縛和有限。

有限的情感主要有三種：

第一種稱為地域情感。它是一種對特定地方的情感，在過去，它已導致無數的種族和民族的衝突。

第二種稱為社會情感。它是對特定團體的情感傾向。它的最有限形式是對自己直系親屬的情感。它的最擴展形式是對整個人類的情感。

第三種稱為人類情感：人道主義。雖然表面上可視為是相對高尚，但它有二個主要缺點。一是會引起偽人道主義，藉由欺騙和偽文化的強加來剝削他人。二是它的範疇不包括動物和植物。它缺乏持續的啟示來源，並且導致創造物的內在和內在之間的衝突。

事實上，這三種有限情感是分裂性質並且導致衝突。在進步過程中，吾人必須克服它們。

地域情感可透過研究、理性和良知（明辨）來克服。研究是指閱讀和其他形式的教育媒介。但資訊可能源自有缺陷的來源或過時。因此，資訊必須運用理性來予以評估和確認。接著，為了對行為提供邏輯的決定，必須運用吾人的良知。

研究和理性也用於克服社會情感，而反對社會情感的行為本質應該以平等原則為基礎，遵循適當的靈性和社會體系向前進。這是社會平等的原則－促進眾生福祉的理想。它是「藉由形成一個免於所有不平等的社會，每一個人都團結一致努力朝向最終真實前進」。它是自私享樂的對立面。

人類情感可透過上述以及心靈訓練和持續的警覺來克服之。重要的是，要永遠積極對抗剝削、永遠不訴諸或妥協於任何的虛偽。

**「依據新人道主義，最終的至上目標是使吾人的個體存在核心與宇宙存在核心一致。結果，個體整個存在秩序與宇宙論秩序的至上本體存在秩序的至上控制核心合而為一，這將是新人道主義的最高表現。」**

*普羅巴・阮將・沙卡*

這可以透過靈性發展的三個階段來達到：

1. 靈性作為一種鍛鍊－應用於物質、心理和靈性層面。
2. 靈性本質－應用於心理和靈性層面。
3. 靈性作為一種使命－只應用於靈性層面。

**參考：**

**智力的解脫：新人道主義**－普羅巴・阮將・沙卡

## B. 教育

阿南達瑪迦的格言是－「為解脫而教育」。教育意指兒童的人格在存在的三個層面上的發展－物質、心理和靈性層面。

**「我們應該謹記，道德、靈性<br>以及西方向外科學和東方向內哲學的快樂結合<br>是我們教育的基礎。」**

*普羅巴・阮將・沙卡*

教育的三個基本原則是：

1. 它必須以實在性為基礎。
2. 它必須喚醒求知的渴望。
3. 學生和老師必須擁有平衡的心靈。

**「我們在世界各地創辦小學，讓兒童產生對靈性的渴望。當他們獲得適當的教育時，就會產生適當的靈性渴望並且開始從事靈修。」**

*普羅巴・阮將・沙卡*

教育（EDUCATION）代表：

E　擴展心靈
D　DESMEP (紀律/ 禮儀/ 機敏/ 道德/ 英語/ 發音)
U　宇宙觀
C　品格
A　積極的習慣
T　可信賴
I　觀想至上本體
O　全知的恩典
N　好脾氣

「教育是文化生活的一部分。
教育應該是免費的，
教育必須以宇宙主義為基礎。」

*普羅巴・阮將・沙卡*

教師和監護人應該：

1. 是道德正直的
2. 有自製力
3. 有良好判斷力

## 給教師的訊息

「社會服務中最高貴的形式就是教育大眾，並且在他們心中創造意識感。這個意識感要反覆地灌輸在每一個人身上，這是你們的職責。教育的目標是提昇全面的水準，特別是智性的水準。此外，在教育領域中，極度需要提昇道德水準。今日正是缺少這道德水準，在現今的教育體制中也缺乏此道德水準。你們要去創造一個新的社會秩序。因此，首先你應當在生活的不同領域獲得愈來愈多的知識，並且也要提昇你自己的道德。如果你能夠具有知性水準，並加上你的道德，那麼每個人都會尊敬你。儘可能試著經由阿南達瑪迦本身的書籍來獲取知識。能夠獲得知識加上道德的教育，才會創造一個和平的社會。」

*普羅巴・阮將・沙卡*

參考：

新人道主義教育講道－普羅巴・阮將・沙卡

## C. 進步利用論

1959年6月5日，普羅巴・阮將・沙卡先生說道：「社會需要一個生活的攪動、活力和進步，為此，阿南達瑪迦倡導進步利用論（進用論），意指進步運用所有的因數。那些支持這原則的人們可稱為『進用論者』。」

進用論主要面概要如下：

### 以靈性為基礎

「進用論是一種靈性的理論。
它奠基於視至上本體顯現於萬有之中。」

*普羅巴・阮將・沙卡*

眾生皆有意或無意地渴望至上本體。眾生皆想要無限的喜悅；完美的和平。靈性渴望因至上喜悅的獲得而解除。因此，靈修是不可或缺。為了靈修，需要心靈，但為了讓心靈適當運作，身體必須適當維護。物質必需品必須優先於心理－靈性的發展和提昇。所以，靈性與社會－經濟需求連結在一起。因此，進用論作為社會－經濟理論是以靈性為基礎。

### 宇宙一家

見A項新人道主義

### 憲法結構的普遍性

對於宇宙一家，下列幾點是不可或缺的：

1. 共同的生命哲學（共同的宇宙繼承哲學）

2. 共同的憲法結構，包括世界語言和政府以及解決區域和國際間糾紛的世界義勇軍。憲法應該包括人權清單以確保所有動物和植物的安全，確保所有人的購買力，以及確保基本的人權－靈性鍛鍊、文化遺產、教育和當地語言的表達。

3. 共同的刑法，強調矯正而不是刑罰，一旦改過，就要接受個體回到社會。

4. 生活最小需求的獲得。

**參考：**

**觀念與理念** – 普羅巴・阮將・沙卡

## 承認人類心理學的四個基本顏色

Varna意指「心理顏色」。人類社會有四種基本顏色：勞工、武士、知識份子和商人。進用論承認社會循環依據特定顏色在特定時期的運動：從勞工到武士到知識份子到商人，在「勞工革命」之後，又開始一個新的循環。

**參考：**

**人類社會卷二** – 普羅巴・阮將・沙卡

## 具有道德的領導階層

為了集體福祉，當權的領導人必須具有堅強的道德正直、模範行為和對社會的無私奉獻。職權不應該賦予個人手中，而是在集體領導階層手中。

「社會制約必須在那些靈性提昇同時具有智慧和勇氣的人們手中。」具有這種心理發展和靈性提昇的領導人將稱為真智士，「那些靈性革命家遵守外在和內在行為控制，以完善思想和事先計劃為基礎，為人類提昇的進步性改變而工作。」

## 政治集中化

為了全面的合作、管理和立法，進用論主張聯邦（世界）政府，以及為了當地經濟計劃、合作和當地資源的控制，結合當地（直接）政府。

聯邦和當地政府除了有立法、行政和司法委員會之外，也將會有一個真智士最高委員會。

在任何選舉過程中，投票人和候選人必須具有下列三個特質以便選舉有效力：

1. 道德
2. 教育
3. 社會－經濟－政治意識

## 自給自足的社會－經濟區域

梵文samáj意指「社會」。它的真正意義是指那些致力於社會進步的集體，換言之，「所有人因共同理念的啟示而團結一致向共同目標前進」。

為了實際可行，社會應該形成自給自足的社會－經濟區域，以共同的因數諸如族群、文化、語言、經濟情況和地理位置為基礎。

社會成員的資格不應該取決於個人的出生地、國籍或任何其他有限因數。唯一的標準是吾人應該把自己的社會－經濟利益融入於相關社會的社會－經濟利益。

隨著時間流逝，「當必需的標準滿足後，每一個社會將會與鄰近社會合併。這將促進他們的集體財富。」隨著社會－經濟一致性的增加，社會合併最後會帶來一個宇宙社會。

因此，社會是「精神上是宇宙性，應用上是區域性」。

## 經濟分散化

雖然政治權力必須置於集中的道德家手中，但經濟權力和決策制定應該置於當地控制，因為當地領導人和計劃者對當地有情感、瞭解該區問題而且能夠迅速有效地執行政策（反之，集中化經濟計劃和生產本身內在的無效率導致經濟和社會的不平等）。

讓當地人自由做出他們自己的經濟決定稱為經濟民主。為了成功，生活的最小需求必須確保給所有人（透過增加購買力），不應該允許外來者介入當地經濟。

## 合作社

合作社作為協調合作的單位，是「人性在物質領域最甜美的表現」，每一個成員與工作有一體感，因為他們直接貢獻給合作社以及合作社的決策過程，並且對於他們潛在潛能有豐富機會。獎勵提供推動力，而個人財富和資源為了整體合作社利

益而結合。每一個成員有擁有者的感覺，他們依據土地、資本或貢獻才能而擁有合作社股份。

在任何分散化經濟裏，合作社將是貨品和服務的生產和分配最佳方法。事實上，分散化經濟對於它的成功是不可或缺的。其他基本因數是道德、強有力的行政管理和合作社所有成員全心全意的接受這個體制。

合作社類型包括農業合作社、工業合作社（生產貨品）、消費者合作社（分配貨品）和額外的合作社（服務、銀行、住宅、醫療合作社等等）。

## 農業

食物是最基本日用品，因此農業是經濟最重要的部分，應該與工業有相等地位，包括薪水比率。

為了有最佳農業生產，農地社會化應該被實現。這必須以四個心理階段來做（因為許多人對自己的土地都有著強烈的情感執著）：

1. 所有不經濟持有地應該在合作社體系下
2. 強制將所有土地帶到合作社體系下
3. 依據需求和能力合理分配土地
4. 生產和分配完全在合作社體系下

## 工業

進用論主張三層結構的工業構造：

1. 關鍵工業：大型或複雜工業，包括所有必需品和服務，由每個當地政府以不賺不賠的基礎來經營。除了提供必需品和服務，它們也作為其他工業的核心。

2. 大型工業：在主要供應原料、生產半必需品和服務的關鍵工業附近成立合作社。這些工業將是經濟主要部門，以最低限度的（合理的）利潤為基礎來經營。

3. 小型工業：小型簡單企業以最低限度的（合理的）利潤為基礎作為私人企業，生產非必需品（奢侈品）和服務。它們必須與合作社部門維持調整。

一般而言，生產應該是為了消費而不是為了利潤，應給予當地勞工優先權並且運用當地原料，不應該進口當地可取得的貨品，應該只出口加工後的貨品。

## 平衡的經濟

起初，應有30%~40%的人口直接投入農業（食物是最優先的），20%的人口投入農產加工業（後農業加工和分配），20%的人口投入農機具業（前農業設備和供應），10%的人口投入貿易和商業，另外10%的人口投入服務部門（行政管理、教育、法律、醫療等等）。

最後，逐漸減少農業部門工作的人數，20%~30%的人口應該投入非農業工業。這會增加生活水準和社會集體財富。

## 所有資源和潛能的最大運用

最大運用意指任何特定客體發揮時間上限最多人的效率。也就是說現代化，包括自動化和機械化。

**「在科學發達的紀元裏使用科學不發達紀元裏的設備絕不是進步徵兆。」**

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

生產是為了消費而不是為了利潤，因此現代化對經濟的影響是：減少工作時數、增加產品的品質和產量、節省時間和能量以及讓人們自由運用閒暇時間於心理和心理－靈性的追求。

## 合理分配

合理分配意謂著首先依據個人的需求，其次再依據個人的特別功績和技能來分配財富。這並不意謂平等分配，因為那將會摧毀工作誘因而導致停滯。

**「那些想要使所有一切均等的人，<br>事實上是想要摧毀一切。」**

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

同時，這意謂著對個體財富有最高限額以限定過度累積。世俗的心理和靈性財富是無限的，但物質財富是有限的。因此，累積物質財富會導致剝奪他人。

「如果一個人獲得並且累積過多財富，
他或她會直接削減社會上其他人的快樂和舒適。
這種行為是罪大惡極的反社會行為。」

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

## 個體自由和集體責任的快樂結合

個體的福祉無可避免地與集體的福祉相連結，反之亦然。因此個體自由必須不會削減集體福祉。

「吾人必須以促進集體福祉的精神來激勵
促進個體的福祉。」

*普羅巴・阮將・沙卡*

## 確保所有人的生活最小需求

生活的最小需求（食、衣、住、教育和醫療）必須透過適當就業和足夠購買力來提供給所有人。

「如果有一個人由於缺乏生活的最小需求而死亡，
那麼整個社會都應該受到譴責。」

*普羅巴・阮將・沙卡*

購買力（非國民平均所得）是生活水準的真正指標。

「為了提昇人民最小需求的水準，
最好的政策就是增加他們的購買力。」

*普羅巴・阮將・沙卡*

## 對於特別功績和技能的誘因

對於特別功績和技能的誘因，應該以那些技能的社會價值為基礎來鼓勵人類努力和成就的提昇。

三種類型的誘因：

1. 機會和適宜環境（個體和集體的）
2. 物質獎勵（最好是以消費品形式）
3. 鼓勵從事更多善事

## 持續增加生活水準和集體財富

「消費應該提高到集體財富的層面。」這意指當集體財富增加時，最小需求的標準和誘因也應該增加，以帶來更好的生活水準。這個過程應該持續增加。但需求與誘因之間的差距應該隨時間而降低。

**「增加人民的最小生活水準**
**是社會活力的象徵。」**

*雪莉‧雪莉‧阿南達慕提*

## 當地完全的就業

應該讓每一個有能力的人獲得就業。財富的合理分配將確保高平均薪資和足夠的購買力。並且結合現代化，可減少同樣薪資的工作時數，但這只有在生產是為了消費而非利潤的情況下才有可能。

有意義的就業應該依據每一個人最發展的能力來提供。同時，也應該依據可用的資源給予適當機會以開展較不發展的潛能。

對於那些無法工作的人（由於生病、虛弱或年邁），社會－經濟安全是不可或缺的。如果生產是為了消費而非利潤的話，那麼這就可以實現。

## 適當的科學和技術

科學是「為了服務和福祉」，因此也是為了整體社會的福祉。為此目的，它們必須置於道德家（真智士）手中。

**「永遠以人類福祉來運用科學。那些為了摧毀目的而濫用科學的人是人類敵人。應該永遠以悅性動機來培養科學。除非科學和世俗權力完全在悅性的人們手中，否則眾生的集體福祉將會是遙遠夢想。」**

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

## 生態學

憲法的權利清單應包括提供所有動物和植物安全無虞的條款。生態健全的政策包括整合農業、造林、水保存、另類能源和野生生物保護區的條款，諸如動物禁獵區和植物保護區。

**「人類從現在起必須要謹慎。<br>他們必須依據生態學的指示重建思維、計劃和活動。<br>別無選擇。」**

*普羅巴・阮將・沙卡*

**參考：**
**理想的農業**－普羅巴・阮將・沙卡

## 表達的自由

為了集體福祉，進用論鼓勵生活所有層面的表達自由，同時不鼓勵有害於社會福祉和進步的粗野表達。

基本的人權是靈性鍛鍊、文化遺產、教育和當地語言的表達。

作為憲法權利，教育應該是人人免費，直到最高學歷。

藝術－以及科學－是「為了服務和福祉」，而且應該總是心懷福祉的精神。

媒體－和藝術與教育－應該完全免於任何政治介入，不論是直接或間接。

參考：
人類社會卷一－普羅巴・阮將・沙卡

## 與環境調整的政策並且帶來社會進步

進用論的原則不變，但政策必須與環境調整。「任何客體的適當運用依據時間、空間和人的變化而改變。」

「運用的方法應該依據時間、空間和人的變化而有所不同，
而且應該具有進步的性質。」

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

進步的真正意義只發生在靈性層面。因此，社會進步是集體朝向至上靈性之境的運動。

## 所有因數的進步性運用

進用論代表人類和宇宙存在的所有粗鈍的、精細的和因果的潛能之進步性運用，並且把那些潛能導向於靈性波流－永恆的至上本體。

## 為了眾生的福祉和快樂

參考：


1. 進用論經濟學－普羅巴・阮將・沙卡
2. 進用論講道－普羅巴・阮將・沙卡
3. 進用論概要（卷1~21）－普羅巴・阮將・沙卡
4. 一個人類社會－普羅巴・阮將・沙卡
5. 人類社會（卷1~2）－普羅巴・阮將・沙卡
6. 今日諸問題－普羅巴・阮將・沙卡

# 附錄

「不論你說或做什麼，
永遠不要忘記祂。
讓祂的名在你的心中、工作中，
牢記它就是為了祂，
永無休止的積極漂流在喜悅中。」

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

## 十五項行為準則

個體和社會生活中應遵循的十五項行為準則：

1. 寬恕
2. 寬宏大量
3. 經常控制脾氣和行為
4. 隨時準備為理念而犧牲生命中的一切
5. 充分自製和克己
6. 舉止優雅，常帶微笑
7. 堅持道德的勇氣
8. 欲正人，先律己
9. 避免挑剔、指責他人、訐人隱私及搞派系
10. 嚴守外在及內在之行為控制
11. 由於不知或無意而犯的過錯，必須在覺醒時，立即承認並要求處罰
12. 即使面對懷有敵意的人，也不憎惡、惱怒或傲氣相待
13. 避免饒舌
14. 謹守誡律規範
15. 具有責任感

## 在上師的庇護之下

醒來之後，在未下床之前，立即在頂輪（頭頂部位）觀想上師是一件非常有益的事。「在上師的庇護之下」的精神是，當天開始之際就吸收至上偉大的特質。這有助於吾人一整天的心理能量都有正向導引。

「在上師的庇護之下」的梵咒：

Prátah Shiraśi Shukleabje
Dvinetraḿ Dvibhujaḿ Gurum
Varábhaya Krtahastam
Smarettaḿ Náma Púrvakam

「每天清晨應該在上師輪，冥想上師坐在白色的蓮花上以其雙手、雙眼，施圓滿無畏身印，並且以最鐘愛的稱呼來呼喚上師。」

## 清晨五點靜坐

日出時間稱為「神聖期間」，因為那個時候有一精細的波動有益於靈性鍛鍊。

梵文páiṇ̄ca意指「五」，這裡指的是一天的時刻－清晨五點－做靜坐。

流程是先唱5~10分鐘的曙光之歌，然後15分鐘的靈性舞蹈，接著10分鐘的靜坐，最後做「對上師的奉獻」(見團體靜坐梵咒)。

## 沐浴梵咒

沐浴完後，趁身體是溼的時候唱誦沐浴梵咒。同時面向光源處並且配合手印（見阿南達瑪迦生活指引卷三的圖例說明)。

沐浴梵咒：

Pitr purusebhyo namah
Rśi devebhyo namah
Brahmárpanaḿ Brahmahavir
Brahmágnao Brahmańáhutam
Brahmaeva tena gantavyaḿ
Brahmakarma samádhiná

「我向列祖列宗致敬。我向先聖先賢（那些以發明新事物使人類進步道路開闊的聖賢）致敬。奉獻舉動就是至上意識。奉獻的物件是至上意識。神聖之火是至上意識。奉獻時的人也是至上意識。完成工作之後，他將融入於至上意識。」

配合手印唱誦梵咒共三次。

**團體靜坐梵咒**

**團體靜坐開始之前唱誦：**

團體靜坐開始時，先重覆唱誦三次此梵咒。它源來自七千年前~一萬五千年前期間的梨俱吠陀。

Saḿgacchadhvaḿ, Saḿvadadhvaḿ, Saḿvo manáḿsi jánatám
Devábhágaḿ yathápúrve, Saḿjánáná upásate
Samánii va ákútih, Samáná hrdayánivah
Samánamastu vo mano, Yathá vah susahásati

「我們行動在一起。我們讚誦在一起。我們來把心相印。平分一切似先賢。相聚分享萬有福。我們的意向一致。我們的心靈不分。精神有如一整體。直到相知成為一。」

**團體靜坐結束後唱誦：**

Nityaḿ Shudhaḿ Nirábhásam
Nirákáraḿ Niraiṋjanam
Nityabodhaḿ Cidánandam
Gurur Brahma Namámyaham

「永恆純淨，無可言喻。
無形無相意無瑕。
無所不知，全然喜悅。我向至上導師致最敬禮。」

**對上師的奉獻：**

對上師的奉獻是指把吾人心靈的顏色奉獻給上師。在靜坐結束後做。吾人應該從教範師那裡學習如何鍛鍊它。

對上師的奉獻之梵咒：

Akhańd́a Mańd́alá Káraḿ
Vyáptaḿ Yena Carácaram,
Tatpadaḿ Darshitaḿ Yena
Tasmae Shrii Gurave Namah.

Ajiṋána Timirándhasya
Jiṋánáiṋjana Shalákayá,
Cakśurun Miilitaḿ Yena
Tasmae Shrii Gurave Namah.

Gurur Brahmá Gurur Viśńu
Gurur Devo Maheshvarah,
Gurureva Paramah Brahma
Tasmae Shrii Gurave Namah.

Tava Dravyaḿ Jagat Guro
Tubhyameva Samarpaye.

「我向神聖上師致敬，即至上意識，祂圍繞及充塞於所有動與靜的萬物中。」

我向神聖上師致敬，他以靈性知識的油膏為我們開啟了被愚昧無明所蒙蔽的雙眼。

我向神聖上師致敬，上師即是那創造者、運行者和回收者，上師即是那不二的至上意識。

祢所有的財富，噢，宇宙的上師，我臣服於祢。」

## 至上誡律

在團體靜坐期間以及對上師的奉獻做完後，唸至上誡律。

「人若能有規律的每日靜坐二次，在他臨命終時，至上意識的意念必會自他心中湧現，保證他必能得到解脫。因此每位阿南達瑪琪，均須不間斷地每日靜坐二次，這是上主所訂的誡命。倘若沒有奉行內外在行為控制，則靜坐是無法辦到的。所以上主的誡命，也要人奉行內外在行為控制。如果違背了這項誡命，就是將己身置於獸世間，受千年萬載的苦難煎熬。照說沒有人會遭遇到這樣的事，而理應在上主愛的庇蔭下，享受永恆的喜悅。因此每位阿南達瑪琪，均須盡力帶領所有的人，步上真正喜悅的道路，這是應盡的本分，更是與靈修所不可分割的事。為了是要帶人，行走在正道上。」

*雪莉・雪莉・阿南達慕提*

## 社會行為規範

1. 接受別人幫忙時應表示感激，如道聲謝謝。

2. 應迅速以同樣方式答禮他人「Namaskár」。

3. 接受或給予他人東西時，應用下述手勢：伸出右手並以左手扶右手肘關節。

4. 尊長蒞臨面前時應起立以示敬意。

5. 打呵欠時，應用手摀住嘴，並同時以另一隻手彈指做聲。

6. 談話時若有論及不在場的人應用尊敬的語氣。

7. 欲打噴嚏時，應以手或手帕先摀住嘴。

8. 清潔鼻孔後應洗手。在傳遞或分配食物時，若打噴嚏或咳嗽，則應隨即洗手。

9. 如廁後用水洗手時，應以不沾汙穢之右手先拿肥皂搓洗左手。

10. 打斷他人談話前應先徵得他人同意。

11. 乘車或在其他公共交通工具上不應高談闊論私事。

12. 未獲他人同意前，不可擅取其物品。

13. 勿用他人之物。

14. 談話時不要用刺耳或粗暴的言語攻擊別人，應婉轉間接地表達自己的意見。

15. 不要任意批評別人的過失與缺點。

16. 欲拜訪正在上班的人士之前，應事先約好，或先遞送名片。

17. 不拆閱他人的信函。

18. 交談時應讓對方有發表意見的機會。

19. 傾聽他人說話時，應不時輕聲應和，以示專注。

20. 與人交談時不要左顧右盼。

21. 不要有傲慢的坐姿及搖晃雙腳的行為。

22. 與正在寫信的人說話時，不要看他所寫的信。

23. 不要吸指頭或咬指甲。

24. 當不瞭解他人的話語時，應說：「對不起、請再說一遍」。

25. 別人向我們問安或祝福時，應誠摯地道謝。

26. 不要在晚上九點以後拜訪別人或打電話。

27. 與人談話如有異議，應先說：「對不起」，然後再表示意見。

28. 飯前應先清潔手、腳。

29. 蜂蜜應加水稀釋再飲用。

30. 別人用餐時不要站著和他說話。

31. 不要對著餐桌咳嗽或打噴嚏。

32. 不要以左手傳遞食物給他人。

33. 不要站著喝水或洗澡。

34. 勿以站姿大、小便。

35. 當左鼻孔通氣時，應只進食流質食物；右鼻孔通氣時，則可食用固體食物。

36. 當左鼻孔通氣時，應利用時間做靜坐。

37. 傳遞飲料時手應握住杯底。

38. 倒水給別人時，應先洗淨杯子。倒水時，手不要碰到水。

39. 吃飯時若流汗，應用手帕擦乾。

## 長壽的秘訣

1. 適度的體力勞動
2. 餓就吃
3. 想睡就睡
4. 有規律的靈修
5. 每隔一段時間就斷食
6. 靜坐前、就寢前和進餐前，先做半浴
7. 吃優格和生食
8. 日出即起床
9. 遵循十六點原則

**參考：**

**阿南達瑪迦生活指引（卷一、二、三）**－雪莉·雪莉·阿南達慕提



